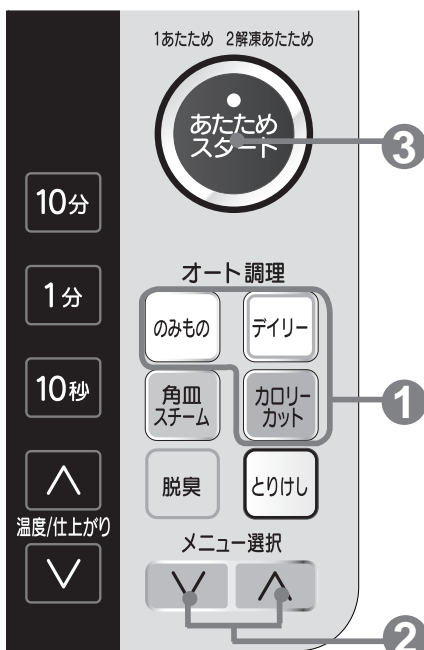
オート調理 予熱なしメニューで調理する

(のみもの)、(デイリー)、(カロリーカット)

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

のみもの	デイリー			カロリーカット		
3 牛乳	5 半解凍	8 根菜	11 ケーキ	19 鶏のハーブ焼き	22 鶏のからあげ	25 オーブン天ぷら
4 お酒	6 解凍	9 グラタン	12 かんたんパン	20 スペアリブ	23 エビフライ	26 焼きそば
	7 葉・果菜	10 ピザ	13 低温調理	21 豚肉の野菜ロール	24 ヒレカツ	27 チンジャオロウスー

準備 食品とメニューにあった付属品を入れ、ドアを閉める

1 のみもの デイリー カロリーカット を選択する

2 メニュー選択 ∨ ∧ を押し **希望のメニュー番号を選択する**

3牛乳、4お酒 は1～4杯または1～4本もセットする

∧ ∨ を押し **お好みにより希望の仕上がりに調節する**

3牛乳、4お酒 は仕上がり設定の目盛を記憶します。

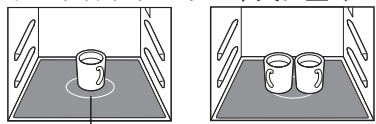
3 を押す

終了音が鳴ったら食品を取り出す

庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終ります。

※調理後は、ふきんなどで庫内やドアの水滴をよくふきとってください。➔P.36

食品の置きかた

●テーブルプレートの中央に置く

テーブルプレート

食品が2個以上の場合、中央に寄せる

※中央部分の温度をはかっていますので飲みものを端に置くと正しく温度がはかれずに加熱しすぎや加熱ムラとなり沸とうしたり、仕上がりが悪くなる場合があります。また加熱室から取り出した後でも突然沸とうして飛び散り、やけどすることがあります。

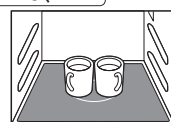
(オート調理) 3牛乳 のコツ

●**1回であたためられる分量は1～4杯(本)です。**

1mL=1cc

飲みものの種類	1杯分の分量
牛　乳	200mL(冷蔵)
コーヒー	150mL
水	180mL
お　茶	180mL

●**容器の7～8分目が適量です。**
容器に対して少量(½量以下)しか入れないと、加熱室から取り出した後でも、突然沸とうして飛び散り、やけどすることがありますので手動調理で加熱します。➔P.26、27

●**2個以上の場合は、テーブルプレートの中央に寄せて置きます。**

●**牛乳は冷蔵室から出したてのものを使います**

●**牛乳びんでの加熱はできません。**

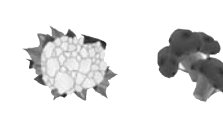
●**お酒のコツ** ➔P.46

(オート調理) 7 葉・果菜 8 根菜 のコツ

加熱する分量は 7葉・果菜 で100～300g 8根菜 で100～600gです。

7 葉・果菜

葉菜
ほうれん草、小松菜など葉が食べられるもの

果菜
なす、かぼちゃなど果実や種子が食べられるもの

花菜
カリフラワー、ブロッコリーなど花弁やつぼみが食べられるもの

8 根菜

根菜
じゃがいも、さつまいもなど地中にある根茎や根が食べられるもの

ラップで包みテーブルプレートの中央に直接にのせて
丸のままのじゃがいもなど複数個を加熱するときは、中央に寄せてまとめてラップに包んで加熱します。

⚠注意

(火災の原因)
分量が100g未満のときはオート調理で加熱しない。
レンジ 500W で様子を見ながら加熱します。
➔P.26

● **クッキングシートなどの紙類で包んで加熱しない。**

オート調理 5 半解凍 6 解凍 のコツ

●**冷凍室で冷凍された肉や魚を解凍します。**（冷凍室から出したばかりのコチコチに凍ったものを使います。）
●**一度に解凍できる分量は、100〜600gです。**

●**加熱室は冷ましてから使ってください。**
加熱室が熱いと「[06」を表示して加熱できません。
グリル、オーブン の使用後は加熱室やテーブルプレートが熱くなっています。発泡スチロールのトレーが溶けたり、加熱しすぎることがあります。充分冷ましてから使ってください。

●**発泡スチロールのトレーは、生ものの解凍以外には使用しないでください。**
●**形、厚みが均一でないものはアルミホイルを使って解凍**
形、厚みが均一でないものは、細いところや薄いところに巻きます。大きなかたまりにはまわり（側面）に巻きます。頭や尾の部分は、先に加熱されやすいのでアルミホイルをピッタリと巻いて解凍すると、変色や煮えが防げます。
アルミホイルが加熱室壁面やドアファインダーに触れると火花(スパーク)が出て、テーブルプレートやドアファインダーが割れる恐れがあります。

●**発泡スチロール製のトレーにのせたまま解凍**
ラップなどの包装をはずし、テーブルプレートの中央にのせて解凍します。陶磁器や耐熱性の皿などは使わないでください。トレーがない場合は、テーブルプレートにオーブンシートかペーパータオルを敷いて解凍します。
●**解凍後そのまましばらく置き自然解凍をします。**

次の場合は手動調理で途中様子を見ながら解凍します。

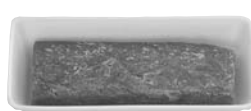
● 調理済み冷凍食品や冷凍野菜
解凍の目安は200gで4〜5分です。
レンジ 200W で加熱する。

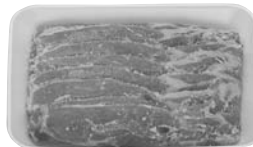
● 分量が100g未満の場合
● バラバラになって凍っているもの
● 解凍が足りなかったとき
● −20℃以下の冷凍食品（オート調理で加熱不足の場合）
冷凍保存温度は−18℃を基準にしています。
レンジ 100W で加熱する。

● とけかけている食品

レンジ 100W または レンジ 200W で加熱する。

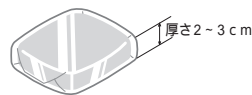
オート調理 5 半解凍 6 解凍 の使い分け

さしみを解凍後、そのまま生で食べる場合：5 半解凍

食品の中心が、少し凍っている状態に仕上がりますので、サクサクと包丁で切りやすく、食卓に出すとき食べごろになります。

肉や魚を解凍後、すぐ調理する場合：6 解凍

薄切り肉は、解凍後両手で大きくしならせます。
ひき肉やかたまり肉は仕上がり調節 やや強 に合わせて解凍します。

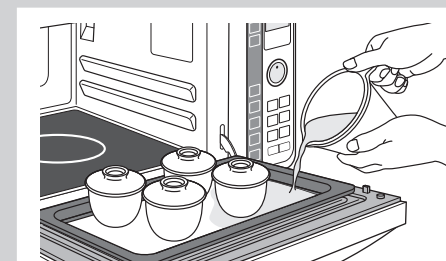
上手な冷凍保存（フリージング）のコツ

●**材料は新鮮なものを**
1回分ずつ(200〜300g)に分け、2〜3cmの厚さで、極端に薄くならないように平らな形にまとめます。
●**ラップなどでピッタリ密封をします。**
●**魚の下ごしらえは**
魚はうろこやえら、内臓を取り、塩水で洗って水気をふき取り、一尾ずつ冷凍します。
●**バランなどの飾りや敷きものは取り除きます。**

厚さ2〜3cm

オート調理

（角皿スチーム）

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 **角皿にペーパータオルを二重に敷き食品を入れた容器を置き、水を入れる**
ペーパータオルを敷くのは
●型や容器のすべり止めのため
●熱い残り湯をこぼれにくくする

角皿を下段に入れ、ドアを閉める

1 角皿スチーム **を押す**

2 **を押し 希望のメニュー番号を選択する**

∧ ∨ を押し お好みにより希望の仕上がりに調節する

3 **を押す**

終了音が鳴ったら食品を取り出す
庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終ります。

※調理後は、ふきんなどで庫内やドアの水滴をよくふきとってください。➔P.36

⚠注意

角皿の出し入れは、やけどの恐れがあるので、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使う。

●**角皿に残った熱湯に注意して取り出してください。**
●**取り出した角皿は、熱に弱い場所には置かないでください。開いたドアの上に置きます。**
●**子供や幼児が触れないように気をつけてください。**
●**破れたオーブン用手袋や水にぬれたふきんは使わないでください。**